

๘

ปรากฏการณ์ทางจิต

จิตเป็นธรรมชาติมหัศจรรย์ที่ผู้ฝึกจิตจะพึงทราบได้ด้วยตนเอง เพราะเมื่อได้รับการฝึกฝนหรือได้รับการอบรมด้วยวิธีที่ถูกต้องแล้วก็ย่อมมีการพัฒนาสูงขึ้น ในระหว่างที่จิตได้รับการพัฒนาด้วยการบำเพ็ญภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนานี้เอง หรือหลังจากการพัฒนาตามหลักนั้นๆ แล้ว จิตจะแสดงปรากฏการณ์ออกมาในรูปแบบต่างๆ ในรูปที่แปลกๆ อย่างที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อน เรียกว่า “ปรากฏการณ์ทางจิต” ปรากฏการณ์ทางจิตในรูปต่างๆ นั้น บางอย่างก่อให้เกิดความประทับใจ ความสุขใจ สบายใจ บางอย่างก่อให้เกิดความตื่นเต้น บางอย่างก่อให้เกิดความสงสัย บางอย่างก่อให้เกิดความกลัวและความตกใจ บางอย่างก่อให้เกิดความสำเร็จทางจิตอย่างน่าทึ่งทีเดียว

ในการพัฒนาประเทศระหว่างที่ประเทศกำลังพัฒนาอยู่นั้นย่อมมีสิ่งต่างๆ บังเกิดขึ้นในประเทศนั้นซึ่งไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน ทั้งในด้านความเจริญรุ่งเรือง เช่น การอยู่ดีกินดี และความสะดวกสบายของประชาชนเพิ่มขึ้น ทั้งปัญหาที่ต้องแก้ เช่น การจราจรติดขัด และสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ เป็นต้น ซึ่งเกิดตามมาจากการพัฒนาประเทศซึ่งผู้นำของประเทศนั้นๆ จะต้องหาทางแก้ไขให้ได้ ถ้าแก้ไขได้ การพัฒนาประเทศก็ย่อมเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ ฉะนั้นการพัฒนาจิตก็เหมือนกัน ในระหว่างที่มีการพัฒนานั้นย่อมมีปรากฏการณ์หลายอย่างบังเกิดขึ้นทั้งในด้านความสุขและพลังจิตที่เพิ่มขึ้น ทั้งในด้านมีปัญหาที่จะ

ต้องแก้ไขที่เกิดมาจากการพัฒนาจิต อันผู้พัฒนาจิตจะต้องทราบตัวปัญหาและจะต้องแก้ไขให้ถูกต้อง ถ้าเข้าใจตัวปัญหาและแก้ไขได้ถูกต้องแล้ว ตัวปัญหาจะลดน้อยลงและหมดไปในที่สุด การพัฒนาจิตก็จะบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

นิมิต ๒ ประการ

ปรากฏการณ์ทางจิตในขณะที่ฝึกอบรมจิตมีมากอย่าง ปกติที่ปรากฏออกมาให้เห็นในทางจิตเรียกว่า “นิมิต” (Visions) มี ๒ อย่าง คือ

๑. นิมิตภายใน

๒. นิมิตภายนอก

คำว่า “นิมิต” ในที่นี้ หมายถึงรูปที่ปรากฏทางจิต เหมือนกับรูปที่ปรากฏในความฝัน ไม่ใช่รูปที่มองเห็นด้วยตาเนื้อ แต่เป็นรูปที่ปรากฏทางจิตในขณะที่กำลังหลับตา

นิมิตภายใน

“นิมิตภายใน” คือ นิมิตหรือภาพที่เกิดขึ้นจากจิตของตัวเอง เป็นภาพที่จิตสร้างขึ้น ไม่ใช่ภาพในความฝัน เพราะในขณะที่ภาพปรากฏนั้น เช่น ในขณะที่นั่งภาวนาอยู่ จิตมีความรู้สึกทุกอย่างดีอยู่ เป็นนิมิตที่เกิดมากที่สุด แก่นักบำเพ็ญภาวนา ภาพนิมิตนี้จะไม่เกิดขึ้นเลยในขณะที่จิตยังฟุ้งซ่าน ยังไม่สงบ แต่จะปรากฏขึ้นก็ต่อเมื่อจิตเริ่มสงบแล้วเท่านั้น ภาพที่ปรากฏในนิมิตนี้ไม่ใช่ของจริง แต่เป็นภาพที่ใจสร้างขึ้นมา ดังที่ท่านเจ้าคุณพระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) วัดป่าสาลวัน จ.นครราชสีมา ซึ่งเป็นพระอาจารย์กรรมฐานที่มีชื่อเสียงรูปหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า

“ถ้าหากเมื่อท่านภาวนาลงไปแล้วยังเหลือสภาพจิตที่นิ่ง สว่าง จิตอยู่ในระหว่างอุปจารสมาธิ จิตของนักภาวนาในขณะนี้มีลักษณะครึ่งหลับครึ่งตื่น เหมือนกับนอนหลับ จะว่ามีสติก็ไม่ใช่ จะว่าขาดสติก็ไม่เชิง ย่อมมี

ความรู้สึกมีสติในบางครั้ง เพลอสติเป็นบางครั้ง ในขณะที่จิตมีสติควบคุมอยู่ จิตจะนิ่ง สว่าง เมื่อเพลอสติลงไป บังเอิญจิตมีอุปาทานอยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง นึกถึงสิ่งใดขึ้นมา จะเกิดนิมิตภาวนาขึ้นมาทันทีในขณะนั้น เพราะบางครั้งจิตย่อมส่งกระแสออกไปข้างนอก วิ่งตามความสว่างออกไป ความสว่างไสวของจิตส่งไปถึงไหน จิตจะวิ่งตามแสงสว่างนั้นออกไปข้างนอก เมื่อจิตส่งกระแสออกไปข้างนอก จิตจะเกิดภาพนิมิตต่างๆ นานาขึ้นมา บางที่เป็นภาพคน ภาพเทวดา ภาพภูตผีปีศาจ ในตอนนี้อย่าหาว่านักภาวนาหลงนิมิตที่เกิดขึ้นในขั้นนี้ บางทีอาจจะไปสำคัญมั่นหมายว่า ภูตผีปีศาจ เทวดา ผู้คนที่มาปรากฏในนิมิตนั้น เป็นสิ่งอื่นมาแสดงให้เรารู้เราเห็น เขาเหล่านั้นมาขอส่วนบุญส่วนกุศลจากเรา ในเมื่อมีความรู้สึกเช่นนั้น นักภาวนาก็จะไปนึกแผ่ส่วนบุญส่วนกุศลให้เขาเหล่านั้น ในเมื่อจิตของเราไปเกาะหรือไปนึกเอาสิ่งเหล่านั้นถือเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา จิตมักจะละฐานเดิม คือฐานที่ตั้งภายในกาย ในความรู้สึกภายใน เมื่อจิตละจากฐานเดิม จิตก็ถอนจากสมาธิ ภาพนิมิตเหล่านั้นก็หายไป นี่มักจะเข้าใจผิดกันอย่างนี้”^{๙๑}

อันนิมิตที่เกิดขึ้นในการทำสมาธินี้มีมาก ทั้งน่าพอใจ ไม่น่าพอใจ และทั้งรู้สึกเฉยๆ ไม่ดีใจ และไม่กลัวในเรื่องภาพนิมิตที่เกิดขึ้นมานี้ ไม่ปรากฏว่าได้รับบันทึกหรือให้รายละเอียดไว้ในพระไตรปิฎกหรือในอรรถกถาทั้งหลายแม้แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นเพียงการบันทึกจากประสบการณ์ของอาจารย์ในรุ่นหลัง แต่ผู้ปฏิบัติภาวนาส่วนใหญ่มักจะพบเห็นนิมิตด้วยกันทุกคน แม้ในปัจจุบันก็มีนักภาวนาพบเห็นกันอยู่มาก และมักจะนำมาเล่าสู่กันฟัง มากบ้าง น้อยบ้าง ตามที่ตนได้ประสบมา ผู้บำเพ็ญภาวนาที่ไม่เคยเห็นภาพนิมิตก็มี ถ้าในกรณีที่ท่านผู้นั้นเป็นคนพุทธจริต คือคนเจ้าปัญญา แต่ก็ทำจิตให้สงบเป็นสมาธิได้เช่นกัน แม้จะไม่เคยพบเห็นนิมิตเลยก็ตาม การที่นิมิตเกิดกับนักภาวนาเหมือนกัน

^{๙๑} บทอบรมกรรมฐานของพระราชสังวรญาณ วัดป่าสาละวัน จ.นครราชสีมา จากหนังสือ อบรมกรรมฐานของพระนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ.๒๕๒๔.

บ้าง ไม่เหมือนกันบ้าง และปรากฏออกมาในรูปแบบต่างๆ แปลกๆ นั้น พระอาจารย์กรรมฐานบางท่านกล่าวว่า “เกิดจากจริตของนักปฏิบัติแต่ละคนซึ่งไม่เหมือนกัน” เช่น

คนสังฆาจาริต มักจะมีสิ่งที่ให้เกิดศรัทธาเลื่อมใสมาปรากฏเป็นภาพนิมิต เช่น เห็นพระพุทธเจ้าบ้าง ภาพพระเจดีย์บ้าง พระภิกษุกำลังเดินเป็นแถวเพื่อบิณฑบาตบ้าง เห็นว่าตนเองได้ไปร่วมทำบุญหรือกำลังกราบพระพุทธรูปบ้าง เพราะใจมีศรัทธาเป็นพื้นฐานอยู่มาก จึงมักเห็นสิ่งที่เกิดศรัทธาเลื่อมใสเป็นภาพนิมิตได้

คนมีราคะจิต มักเห็นภาพนิมิตที่สวยงามๆ งามๆ เจริญตา เจริญใจ เช่น ชายหนุ่มหรือหญิงสาวที่สวยงาม ปราสาทราชวัง สวนดอกไม้ แม่น้ำ ภูเขา ป่าไม้อันรื่นรมย์ และธรรมชาติอันสวยงามอื่นๆ เพราะจิตชอบแสวงหาในสิ่งเหล่านี้

คนโทสะจิต มักเห็นภาพนิมิตที่น่าเกลียดน่ากลัว เช่น เห็นงูหรือเสือ กำลังจะเข้ากัด ภาพยักษ์ หรือเปรต ผีที่น่าเกลียดน่ากลัวมาปรากฏให้เห็น เพราะใจชอบแสวงหาสิ่งเหล่านี้

รวมความว่า ภาพนิมิตที่เกิดมาปรากฏนั้น ถ้าใจคิดถึงเรื่องใดก็จะมีสิ่งนั้นเข้ามาปรากฏ เช่น บางคนเห็นตัวเลข เห็นหอย เห็นเบอร์ บางคนเห็นคนตายกำลังนอนอยู่ บางคนเห็นร่างกระดูก บางคนเห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นคนที่ตายไปแล้ว การเห็นประเภทนี้เป็น “นิมิตใน” เป็นสิ่งที่ใจสร้างขึ้นทั้งสิ้น ไม่ใช่ของจริงอันใดเลย แต่บางคนไปเข้าใจว่าเป็นภาพที่ใจของตนสร้างขึ้นมา ก็เลยทำให้ดีใจบ้าง ตกใจกลัวบ้าง ตามสิ่งที่ได้พบเห็น แล้วยึดมั่นถือมั่นว่าตนเห็นนรก สวรรค์ หรือได้พบเห็นพระพุทธเจ้าจริง ทำให้ใจต้องถอนออกมาจากความสงบในการกำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้น เพราะเพลินหรือตกใจกลัวกับภาพที่เห็นอยู่ ทำให้เสียเวลา หรือทำให้บางคนตกใจกลัว แล้วไม่กล้าทำกรรมฐานอีกเลย ทั้งๆ ที่ภาพเหล่านี้ตนเองสร้างขึ้นมาจากความคิดของตนแท้ๆ ฉะนั้น

นักภาวนาจึงควรเข้าใจและทราบความเป็นจริงของนิมิตที่เกิดขึ้นด้วย อย่าหลงติด อย่าได้ดีใจหรือเสียใจกับภาพเหล่านั้น

บางคนเมื่อได้เห็นภาพที่ดี น่าเลื่อมใส น่าดู น่าชม แล้วก็พากันดีใจขึ้นใจ แต่เมื่อภาพนั้นหายไปก็เสียดาย อยากให้เกิดขึ้นใหม่อีก แต่บางคนเห็นภาพนิมิตเข้าแล้วก็ตกใจกลัว ไม่ยอมทำกรรมฐานอีกเลย เพราะกลัวจะเห็นภาพนั้นอีก ฉะนั้น ท่านจึงแนะนำไว้ว่า เมื่อได้เห็นภาพนิมิตเกิดขึ้นก็อย่าได้ดีใจหรือเสียใจหรือตกใจกับภาพเหล่านั้น พยายามวางใจให้เป็นกลาง ให้รู้สึกเฉยๆ พยายามตั้งใจของเราเข้ามาภาวนาหรือกำหนดอารมณ์กรรมฐานของเราตามเดิม ถ้าจะมองดูนิมิตที่เกิดขึ้นบ้างก็ให้มองดูด้วยมีสติรู้ตัวว่ามันเป็นเพียงภาพนิมิตเท่านั้น ไม่ใช่ของจริง แล้วดึงจิตกลับเข้าหาอารมณ์กรรมฐานตามเดิม อย่าได้ไปสนใจกับภาพนิมิตเหล่านี้ให้เสียเวลา

การเห็นพระพุทธรูป

นักภาวนาบางคนหรือบางกลุ่ม ขณะนั่งบำเพ็ญกรรมฐานอยู่ได้เห็นภาพพระพุทธรูปเข้ามาปรากฏแก่จิตของตนในรูปลักษณะที่ต่างๆ กัน กำลังประทับยืนอยู่บ้าง หรืออยู่บนวิมานในสวรรค์ชั้นนั้นๆ คิดว่าตนเองได้เห็นพระพุทธรูปจริงๆ ก็ถึงกับดีใจน้ำตาไหลอาบแก้มก็มี โดยเข้าใจไปว่าพระพุทธรูปยังทรงพระชนม์อยู่จริง และไม่เชื่อดำราที่บอกว่า “พระพุทธรูปนิพพานไปแล้ว ไม่ปรากฏอีกแล้ว จะเหลืออยู่แต่พระธรรมกาย คือ พระธรรมที่พุทธองค์ทรงแสดงไว้ และพระบรมสารีริกธาตุที่ปรากฏอยู่ตามสถานที่ต่างๆ ในโลกเท่านั้น” คนที่ได้พบเห็นพระพุทธรูปในขณะที่ทำกรรมฐานเช่นนี้ บางคนไม่เชื่อว่าพระพุทธรูปไม่มีชีวิตอยู่แล้ว แต่กลับเชื่อว่าพระพุทธรูปทรงพระชนม์อยู่ เพราะตนเองเห็นมากับตนเองว่าอยู่บนสวรรค์ชั้นนั้นๆ การเห็นเช่นนี้มีข้อดีอยู่บ้างในแง่ที่มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธรูปเพิ่มขึ้น แต่เป็นทางปิดกั้นปัญญาเป็นอย่างมาก เพราะไม่ได้เห็นตามความเป็นจริง แต่ไปยึดถือภาพที่ใจสร้างขึ้นมามากเกินไป

พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทยืนยันว่า พระพุทธเจ้าที่ตรัสรู้แล้วทุกพระองค์ล้วนเข้าสู่นิพพานไปหมดแล้ว คือดับแล้วทั้งอุปาทิเสสนิพพานและอนุปาทิเสสนิพพาน ทั้งพระวรกายและจิตใจก็ดับไปหมดแล้ว ไม่เกิดอีกต่อไป ไม่อาจจะปรากฏแก่ใครได้ ถ้าพระพุทธเจ้ายังเกิดอีกก็แสดงว่าคนที่นิพพานแล้วยังเกิดอีก สังขารทั้งหลายยังเที่ยงอยู่ เพราะคนยังเห็นกายสังขารของพระองค์อยู่แม้จะเป็นเพียงทิพย์ก็ตาม แต่ความเป็นจริง การเข้าสู่พระนิพพานแล้วย่อมไม่เกิดอีก และสังขารทั้งหลายไม่ว่าของใครล้วนไม่เที่ยงทั้งสิ้น แต่การที่บางคนเห็นพระพุทธเจ้ามาปรากฏเป็นกายทิพย์ในขณะที่นั่งกรรมฐานนั้นเป็นเพราะมโนภาพของตนคิดเอาเองต่างหาก เป็นนิमितภายในซึ่งเกิดจากใจของตนเอง ไม่ใช่ของจริงอันใดเลย เพราะผู้เข้าสู่นิพพานแล้วจะไม่มีตัวตนอีกต่อไป ไม่มีอะไรที่ปรากฏให้เห็นทั้งนั้น เว้นไว้แต่พระธรรม พระธรรมที่เรียกกันว่า “ธรรมกาย” และพระบรมสารีริกธาตุที่เป็นส่วนหนึ่งแห่งสรีรกายของพระองค์เท่านั้นที่ปรากฏอยู่ นอกนั้นไม่มีอะไรเหลือ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในคัมภีร์อุทานว่า

“อตฺถิ ภิกฺขเว ตทายตํ เป็นตัน ซึ่งแปลโดยใจความว่า ภิกษุทั้งหลาย อายตนะคือพระนิพพานนั้นมีอยู่ ซึ่งพระนิพพานนั้นไม่ใช่ดิน ไม่ใช่ น้ำ ไม่ใช่ไฟ ไม่ใช่ลม ไม่ใช่อาภาสอันญายตนะ ไม่ใช่วิญญูณญายตนะ ไม่ใช่ อากิญจัญญายตนะ ไม่ใช่เนวสัญญานาสัญญายตนะ ไม่ใช่โลกนี้ ไม่ใช่โลกหน้า ไม่ใช่พระจันทร์ ไม่ใช่พระอาทิตย์ ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เรียกพระนิพพานนั้นเป็นการมา เป็นการไป เป็นการตั้งอยู่ เป็นการจุติ เป็นการอุปบัติ เพราะนิพพานนั้นหาที่ตั้งมิได้ มิได้เป็นไป หาอารมณ์มิได้ นี่แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์” ^{๑๒}

จากพุทธพจน์ในพระสูตรข้างต้นนี้ย่อมยืนยันให้เห็นชัดว่า ท่านผู้เข้าสู่นิพพานนั้นไม่มีการจุติหรือการอุปบัติอีก และไม่ใช่อยูในโลกไหนทั้งสิ้น ฉะนั้น ถ้าใคร

^{๑๒} ขุททกนิกาย อุทาน ๒๕/๑๕๘/๒๐๖.

นั่งภาวนาแล้วได้เห็นนิมิตเป็นพระพุทธรูป ก็ขอให้เข้าใจว่าเป็นเพียงภาพนิมิต
ที่ใจเราสร้างขึ้นเท่านั้น หาใช่พระพุทธรูปองค์จริงตามที่เข้าใจกันไม่ แต่ก็มีนัก
ภาวนาที่เข้าใจผิดในเรื่องนี้ เพราะเหตุที่ไม่ศึกษาให้ถ่องแท้ในหลักคำสอน
ทางพระพุทธศาสนา

ในบางครั้ง ภาพนิมิตที่ปรากฏก็เป็นภาพของตนเอง ซึ่งบางครั้งก็ทำให้
แปลกใจและน่ากลัวถ้าไม่รู้เท่าทันความจริง แต่ถ้ารู้เท่าทันความจริงว่ามันเป็น
เพียงนิมิตที่ใจตนสร้างขึ้นนั่นเอง แล้วก็มีสติมั่นคง มันจะหายไปในที่สุด ดังภาพ
นิมิตประหลาดที่เกิดขึ้นแก่พระบุษณะบุรฮานุดิน ชาวอินโดนีเซียซึ่งมาบวชเป็น
พระในกรุงเทพฯ ที่วัดบวรนิเวศ โดยมีเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวรเป็น
พระอุปัชฌาย์ มีชื่อใหม่ในทางพระพุทธศาสนาว่า “สุธมโม” เดิมท่านเป็นมุสลิม
ที่เคร่งครัด ภายหลังเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ได้บวชเป็นสามเณรที่ชาวภาค
กลาง แล้วเดินทางเข้ามาบวชพระในเมืองไทยเมื่อปี ๒๕๑๗ ในขณะที่ท่านบวชได้
๓ พรรษา ท่านได้เล่าประวัติของท่านในการเห็นภาพนิมิตเมื่อไปฝึกกรรมฐาน
อยู่กับพระอาจารย์เทศก์ (ท่านเจ้าคุณพระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฐ์) ที่
วัดหินหมากเป้ง จ.หนองคาย ตอนหนึ่งว่า “ในระหว่างที่ผมอยู่วัดหินหมาก
เป้งและได้รับการอบรมจากท่านอาจารย์ วันหนึ่งเมื่อผมนั่งภาวนา ศีรษะ
ของผมเกิดหลุดออกจากตัวมาอยู่ตรงข้างหน้า และผมจึงพิจารณามันจน
เหลือแต่กระดูก เหลือแต่ฟัน บางทีมีลิ้นห้อยออกมาด้วย ผมจึงอยู่อย่างนี้
ราว ๒-๓ วัน พวกกระดูกพวกเนื้อหนังมันทุกอย่างมันก็กลายเป็นธาตุดิน
น้ำ ลม ไฟ ไปในที่สุด...”^{๙๓} ตัวอย่างข้างต้นนี้แสดงให้เห็นว่า นิมิตบางอย่าง
นั้นเกิดขึ้นในรูปที่แปลกมาก แต่นักภาวนาย่อมไม่หวั่นไหว เพราะถือว่าเป็นภาพ
ที่ใจของตนเองสร้างขึ้นมาจากต่างหาก

^{๙๓} หนังสือธรรมปฏิบัติ สอนนาธรรมระหว่างอาจารย์และศิษย์ โดยพระนิโรธรังสีคัมภีร
ปัญญาจารย์ (เทศก์ เทศรังสี).

ผู้ฉลาดย่อมใช้นิमितให้เป็นประโยชน์ในการภาวนา

เกี่ยวกับเรื่องนิमितต่างๆ ที่บังเกิดขึ้นนี้ ถ้าผู้ฉลาดแล้วย่อมใช้นิมนั้นให้เป็นประโยชน์ในการภาวนาของตนให้ได้ผลเพิ่มขึ้น ดังที่อาจารย์พระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน (พระธรรมวิสุทธิมงคล) แห่งวัดป่าบ้านตาด จ.อุดรธานี ซึ่งเป็นพระอาจารย์กรรมฐานที่มีชื่อรูปหนึ่ง ได้กล่าวแนะนำไว้ว่า

“เมื่อจิตสงบลงไปแล้วไม่อยู่กับที่ ถอนออกมาเล็กน้อย ตามรู้เรื่องต่างๆ ตามแต่จะสัมผัสใจ บางครั้งก็เป็นเรื่องเกิดจากตนเอง ปราภฏเป็นนิमितขึ้นมา ดีบ้าง ชั่วบ้าง แต่เบื้องต้นเป็นนิमित เกิดจากตนเองมากกว่า ถ้าไม่รอบคอบ ก็ทำให้เสียได้ เพราะนิमितที่จะเกิดขึ้นจากสมาธิประเภทนี้ (อุปจารสมาธิ) มีมากเอาประมาณไม่ได้ บางครั้งก็ปราภฏเป็นรูปร่างของตัวเองนอนตายและพองเน่าอยู่ต่อหน้าบ้าง มีแต่โครงกระดูกบ้าง เป็นซากศพที่เขา กำลังห้าม ผ่านมาต่อหน้าบ้าง เป็นต้น ที่ปราภฏลักษณะนี้ ผู้ฉลาดก็ถือเอาอุคคหนิमित เพื่อเป็นปฏิภาคนิमितได้ เพราะจะยังสมาธิได้แน่นหนา และจะยังปัญญาให้คมกล้าได้เป็นลำดับ สำหรับผู้กล้าต่อเหตุผลเพื่อจะยังประโยชน์ตนให้สำเร็จ ย่อมได้สติปัญญาจากนิมนั้นๆ เสมอไป แต่ผู้ขี้ลาดหวาดกลัวอาจทำให้เสีย เพราะเห็นคนมีรูปร่าง สีสนั วรณะน่ากลัว ทำท่าจะฟันหรือจะกินเป็นอาหาร อย่างนี้เป็นต้น แต่ถ้าเป็นผู้กล้าหาญต่อเหตุการณ์แล้วก็ย่อมไม่มีความเสียหายอะไรเกิดขึ้น ยิ่งจะได้อุบายเพิ่มขึ้นจากนิमितหรือสมาธิประเภทนี้เสียอีก”^{๙๔}

นิมิตภายนอก

“นิมิตภายนอก” คือ นิมิตที่เป็นของจริง ไม่ใช่อย่างนิมิตในที่ใจสร้างขึ้น แต่เป็นปราภฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในใจของผู้ปฏิบัติ นิมิตประเภทนี้จะเป็น

^{๙๔} คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน โดยพระเทพวิสุทธิกวี ตอนปัญญาอบรมสมาธิ หน้า ๖๙.

เฉพาะบุคคลที่ได้ตาทิพย์หรือได้รับความโปร่งใจขึ้นมาในขณะนั้นจนเห็นบางสิ่งบางอย่างได้ชัดเจน แม้จะละเอียดและอยู่ไกลกับตนก็สามารถเห็นได้ เรื่องที่เห็นในนิมิตประเภทนี้แปลกมาก เท่าที่ทราบมาคือ บางท่านเห็นนิมิตประเภทนี้ด้วยตาในของตนเอง เช่น เห็นเทวดาหรือสิ่งที่อยู่ไกลจากตัวเองไปก็ได้ และมีนักปฏิบัติเห็นกันหลายท่าน แต่ไม่มากนัก เพราะนิมิตประเภทนี้เกิดขึ้นยาก เช่น บางคนขณะนั่งสมาธิสามารถเห็นพระเจดีย์หรือสระน้ำที่อยู่ไกลออกไปนับเป็น ๑๐๐ ก.ม. บางท่านถึงกับเห็นข้ามประเทศก็มี เช่น พระสุธัมโม พระชาวอินโดนีเซียที่กล่าวมาในตอนต้น ในปี ๒๕๒๐ ท่านได้เล่าประสบการณ์ที่แปลกประหลาดในชีวิตการทำสมาธิของท่านให้ข้าพเจ้า (ผู้เขียน) ฟังตอนหนึ่งว่า ท่านบวชเป็นสามเณรเมื่อปี ๒๕๑๕ ที่ชวภาคกลาง ประเทศอินโดนีเซีย โดยมีท่านชินปิยะ ชาวอินโดนีเซีย เป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านเล่าว่า ในระหว่างที่กำลังหาโอกาสที่จะอุปสมบทอยู่นั้น ครั้งหนึ่งได้นั่งทำสมาธิติดต่อกันเป็นเวลา ๓ วัน ๓ คืน โดยไม่ฉันอาหาร ไม่ดื่มน้ำอะไรเลย และไม่หลับนอนเลย ที่เมืองสุราบายา ชวภาคตะวันออก เพราะไม่มีใครสามารถให้ท่านอุปสมบทได้ ท่านจึงตรึกตรองไปในขณะนั่งสมาธิว่า “ฉันจะได้มีโอกาสบวชเป็นพระไหม” เพื่อหาคำตอบจากใจของท่าน ท่านนั่งมาจนถึงตอนเช้าของวันที่สามจึงได้เห็นวัดบวรนิเวศวิหารในเมืองไทยอย่างชัดเจนทั้งที่อยู่ใกล้กันมาก และได้เห็นพระกำลังออกบิณฑบาตเหมือนกับที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันทุกอย่าง นับว่าแปลกมาก ถึงกับพูดกับตัวเองว่า “ใจเราวิเศษมาก ฉันคงจะบวชเป็นพระแน่แล้ว” ทั้งๆ ที่ท่านไม่เคยทราบเกี่ยวกับวัดบวรนิเวศวิหาร และเกี่ยวกับพระธรรมทูตจากประเทศไทยที่ไปประจำอยู่ในประเทศอินโดนีเซียในขณะนั้นมาก่อนเลย ในที่สุด ท่านได้เดินทางมาอุปสมบทในประเทศไทยในปี ๒๕๑๗ ที่วัดบวรนิเวศวิหาร และได้เห็นวัดบวรนิเวศวิหารเหมือนกับที่ท่านเห็นมาจากอินโดนีเซียทุกอย่าง

นิมิตในสมาธิเช่นนี้เรียกว่า “นิมิตนอก” อันเป็นปรากฏการณ์ทางจิตประการหนึ่ง ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว นิมิตประเภทนี้ไม่ค่อยเกิดขึ้นง่ายเลย แต่ก็เกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติได้ดังกล่าวนมาแล้ว

ลักษณะของปีติยुคฺคธรรมและสุขสมาธิ

ในการบำเพ็ญจิตตภาวนานั้นย่อมมีปรากฏการณ์ทางจิตในรูปลักษณะต่าง ๆ ซึ่งยากที่ผู้บำเพ็ญจะรู้ว่าปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นลักษณะของอะไร แต่ถ้าได้ศึกษาจากบันทึกเรื่องและประสบการณ์ทางจิตที่พระอาจารย์กรมฐานของไทยได้บันทึกไว้ก็จะเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้นว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนในขณะที่ปฏิบัติ นั้นเป็นลักษณะอาการของอะไร บันทึกเรื่องประสบการณ์ทางจิตนี้ ท่านเจ้าคุณพระศาสนโศภน (ปลอด อตฺถการีเถร ป.ธ. ๙) วัดราชาธิวาส ซึ่งเป็นพระอาจารย์กรมฐานที่มีความเข้าใจดีมากในเรื่องกรรมฐานรูปหนึ่ง ได้ให้คัดลอกจากมูลกรรมฐานฉบับโบราณเก่าอันมีอยู่ที่วัดราชาธิวาส เขียนไว้เมื่อจุลศักราช ๑๐๒๓ พุทธศักราช ๒๒๐๔ ในสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย ตรงกับแผ่นดินสมเด็จพระนารายณ์มหาราช (๒๑๙๙-๒๒๓๗) และท่านได้แก้ไขตามวิสุทธิมรรค ในส่วนที่ควรคงไว้ก็คงไว้ตามต้นฉบับเดิม

วัดราชาธิวาสเดิมมีนามว่า “วัดสมอราย” เป็นวัดฝ่ายวิปัสสนาธุระมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย และมีชื่อเสียงมากในยุคกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น เพราะว่าพระเจ้าแผ่นดินและเจ้านายที่ทรงผนวชในพระพุทธศาสนา ถ้าประสงค์จะทรงผนวชอยู่เพียงระยะเวลาหนึ่งแล้วลาสิกขาออกไปรับราชการ ก็มักจะไปประทับอยู่ที่วัดราชาธิวาสเพื่อทรงศึกษาด้านวิปัสสนาธุระอันถือว่าได้บุญกุศลมากกว่าการศึกษาในด้านคันถธุระ (การเล่าเรียนพระปริยัติธรรม) ฉะนั้น พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยและพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวสมัยเมื่อทรงผนวชก็ได้ประทับอยู่ที่วัดราชาธิวาสเพื่อทรงศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นสำคัญ เพราะวัดราชาธิวาสสมัยนั้นมีต้นไม้ใหญ่ร่มรื่น และ

มีพระอาจารย์กรรมฐานที่มีความสามารถอยู่ประจำ ดังจะเห็นหลักฐานจากบันทึกในหนังสือมูลกรรมฐานฉบับโบราณเก่าของวัดนี้ และด้วยเหตุที่มีพระมหากษัตริย์เคยมาประทับอยู่ในสมัยที่ทรงผนวช พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวจึงทรงเปลี่ยนชื่อวัดนี้จากนามเดิมว่า “สมอราย” มาเป็น “วัดราชาธิวาสวิหาร” อันหมายถึงว่า วัดนี้พระราชาเคยประทับอยู่ จึงถือเป็นเกียรติประวัติสำหรับวัดนี้เป็นอันมาก

ประสบการณ์ทางจิตที่พระเถระไทยในสมัยโบราณได้บันทึกไว้จากการศึกษาและประสบการณ์ในการปฏิบัติของพระเถระไทยในยุคนั้น ข้าพเจ้า (ผู้เขียน) ยังไม่เคยพบเห็นการบันทึกที่มีรายละเอียดอย่างดีเช่นนี้จากหนังสือกรรมฐานอื่นใดมาก่อนเลย จึงได้นำมารวมไว้ในที่นี้เพื่อผู้ปฏิบัติจะได้ทราบชัดว่า ปรากฎการณ์ทางจิตที่เกิดขึ้นกับตนนั้นเป็นลักษณะอาการของอะไร จะได้ไม่สงสัย ไม่ตกใจ และจะได้รู้ตามความเป็นจริงว่า การปฏิบัติของตนในขณะนั้นได้พัฒนาไปถึงขั้นใดแล้ว

ปิต ๕

ผู้บำเพ็ญกรรมฐานมักจะมีปิตี ๕ อย่างต่อไปนี้ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างเกิดขึ้น ถ้าอาการเหล่านี้เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติท่านใดก็พึงทราบเถิดว่า มันเป็นลักษณะของปิตีอันเกิดจากการปฏิบัติกรรมฐาน หาใช่เหตุอื่นหรือเป็นเพราะร่างกายผิดปกติไม่

๑. ขุททกาปิตี มีลักษณะ ๔ คือ

- (๑) เกิดหนังหัวพองและขนลุก เป็นดังอาบนํ้าในเวลาหนาว
- (๒) เกิดปรากฏเป็นดังเส้นผมดำและคายเพียงเล็กน้อย
- (๓) เกิดในหทัยวัตถุสั่นระรัว เป็นดังปั่นผลหมา
- (๔) เกิดในกายให้เนื้อตัวหนักมึนตึงและเวียนอยู่

๒. ขณิกาปีติ มีลักษณะ ๙ คือ

(๑) เกิดให้ปรากฏในจักขุทวาร เป็นดังฟ้าแลบ และเป็นประกาย
ดังดีเหล็กไฟ

(๒) เกิดในกายทวาร เป็นดังปลาชีวิตอดในเวลาอาบน้ำ

(๓) เกิดเนื้อเต้นและเอ็นกระตุก

(๔) เกิดสลับทั่วกายให้ร้อนไปทั่วตัว

(๕) เกิดสลับทั่วกายให้กายแข็งอยู่

(๖) เกิดเป็นเหมือนแมลงเม่าไต่ตอมตามตัว

(๗) เกิดในอกให้หัวใจและท้องร้อน

(๘) เกิดในใจให้สั่นหวั่นไหว

(๙) เกิดในกายให้เห็นเป็นสีเหลือง สีขาว เป็นดังไฟไหม้น้ำมัน
ยาง ลามไปในน้ำ

๓. โลกกันติกาปีติ มีลักษณะ ๘ คือ

(๑) ให้กายไหวดังคลื่นกระทบฝั่ง

(๒) เป็นดั่งน้ำกระเพื่อม เกิดเป็นฟองน้ำ

(๓) เกิดเป็นดั่งขี้เรือข้ามน้ำเป็นระลอก

(๔) ให้ใจและกายเป็นดั่งปักไว้กลางสายน้ำ สั่นระรัวอยู่

(๕) เป็นดั่งน้ำวน

(๖) เป็นดั่งหัวอก ไหล่ และท้องน้อยหนัก พัดผ่นอยู่

(๗) เกิดวาบขึ้นเป็นดั่งไฟลุก

(๘) เกิดเป็นดั่งลมพัดขึ้นไปทั่วกาย

๔. อุพเพงคาปีติ มีลักษณะ ๘ คือ

(๑) เกิดพองกาย เนื้อตัวทั้งมวลหวั่นไหวอยู่

(๒) เกิดเต้นเหิงๆ และลูกเล่นไป

(๓) เกิดร้อนทั่วตัวและทั่วสันหลัง ศีรษะ สะเอว และท้องน้อย

- (๔) เกิดแสบร้อนเป็นไอขึ้นทั้งตัว เป็นดังไอข้าวสุกร้อน
- (๕) เกิดปวดท้อง ปวดน่อง เป็นดังลงท้องเป็นบิด
- (๖) ให้กายและเนื้อตัวเบาและสูงขึ้น
- (๗) ให้หนักแข็งขา บั้นเอว ศีรษะ เป็นดังไข้จับ
- (๘) เกิดเป็นสมาธิหนักและเย็นอยู่

๕. ฌรณุปปีติ มีลักษณะ ๘ คือ

- (๑) เกิดในจักขุทวาร ดูกายเนื้อตัวนั้นแผ่ซ่านไป ดูใหญ่และสูงขึ้น
- (๒) เกิดแผ่ไปทั่วกายให้ตัวเย็น เป็นดังลงแช่น้ำ
- (๓) ให้กายยิบๆ แยกๆ เป็นดังไรไต่
- (๔) เป็นดังประกายไฟพุ่งออกจากกระบอก
- (๕) ให้กายเบา เป็นดังนั่งและนอนอยู่เหนือสำลี
- (๖) ให้กายหนาว ตัวอ และหนักหางตา เป็นดังอาบน้ำในฤดูหนาว
- (๗) ให้กายอุ่นและเป็นไอขึ้น
- (๘) ให้กายเย็นซาบซ่านทั่วตัว

ปิตติห้าประการนี้มีลักษณะต่างๆ ดังพรรณนามา แต่ลักษณะอันนอกจากนั้นก็มี เพราะบุญญาธิการอันพระโยคาวจรทั้งหลายได้สั่งสมมาไม่เหมือนกัน

ปิตติ ๕ นั้น เมื่ออุคคหนิमितปรากฏก็เป็นต่างๆ กัน

- ๑. ขุททกุปปีติ เมื่ออุคคหนิमितปรากฏ มีสีขาวต่างๆ กัน
- ๒. ขณิกุปปีติ เมื่ออุคคหนิमितปรากฏ มีสีแดงต่างๆ กัน
- ๓. โลกกันติกุปปีติ เมื่ออุคคหนิमितปรากฏ มีสีเหลืองปนอ่อน

สีดังดอกผักตบและสีแก้วผลึกก็มี

- ๔. อุพเพงคุปปีติ เมื่ออุคคหนิमितปรากฏ มีสีกอนลม สีนุ่น สี

แก้วมุกดาหาร

- ๕. ฌรณุปปีติ เมื่ออุคคหนิमितปรากฏ มีสีเขียวใบตอง สีเขียว

เหมือนแก้วมรกต

ยฺกคณรรรม ๖

“ยฺกคณรรรม” แปลว่า “ธรรมที่เกิดขึ้นคู่กัน” มีอยู่ ๖ คู่ด้วยกัน คือ

- คู่ที่ ๑ กายปัสสัทธิ (ความสงบกาย)
จิตตปัสสัทธิ (ความสงบจิต)
- คู่ที่ ๒ กายลหุตา (ความเบากาย)
จิตตลหุตา (ความเบาจิต)
- คู่ที่ ๓ กายมฺหุตา (ความที่กายอ่อน)
จิตตมฺหุตา (ความที่จิตอ่อน)
- คู่ที่ ๔ กายกัมมัญญตา (ความที่กายควรแก่การงาน)
จิตตกัมมัญญตา (ความที่จิตควรแก่การงาน)
- คู่ที่ ๕ กายปาคุญญตา (ความที่กายคล่องแคล่ว)
จิตตปาคุญญตา (ความที่จิตคล่องแคล่ว)
- คู่ที่ ๖ กายชุกตา (ความที่กายตรง)
จิตตชุกตา (ความที่จิตตรง)

ยฺกคณรรรมทั้ง ๖ คู่ รวม ๑๒ อย่างนี้ เป็นเจตสิก (คือธรรมที่เกิดขึ้นกับใจ) ชนิดโสภณเจตสิก คือ เจตสิกฝ่ายดีในจำนวนโสภณเจตสิก ๒๕ ดวงที่กล่าวไว้ในคัมภีร์อภิธรรม เป็นเจตสิกที่ทำกายและใจให้ประเสริฐขึ้น ให้งาม ให้แข็งแรง ให้สงบ ให้คล่องแคล่ว และเป็นเจตสิกฝ่ายกุศล ผู้ปฏิบัติกรรมฐานย่อมจะมียฺกคณรรรม ๖ อย่าง ดังต่อไปนี้ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างเกิดขึ้น ถ้าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ฟังทราบเถิดว่ามันเป็นลักษณะของจิตที่ได้รับการฝึกอบรมด้วยกรรมฐาน จึงแสดงออกมาให้ปรากฏเช่นนี้ หาใช่เพราะเหตุอื่นไม่

๑. กายปัสสัทธิ-จิตตปัสสัทธิ มีลักษณะ ๔ อย่าง คือ
 - (๑) เกิดดูกายเนื้อเย็นและหนัก ใจสงบระงับอยู่
 - (๒) เกิดเป็นดังต้นกล้วยถูกกระทบกาย
 - (๓) เกิดเป็นดังฝนลูกเห็บตกถูกตัว

(๔) เกิดเป็นดังต่อมน้ำถูกต้องกาย

๒. กายลหุตา-จิตตลหุตา มีลักษณะ ๔ คือ

(๑) เกิดดูเหมือนกายเนื้อตัวเบา เย็นแต่ผิวหนัง และหายใจเบา ดุสบายนัก

(๒) เกิดในกายเหมือนเนื้อตัวไต่และเล่นขึ้นพันกัน เป็นดังแมลงไต่ไปบนพื้นน้ำจะนั้น

(๓) เป็นเหมือนแมลงไต่ตามตัว

(๔) เป็นเหมือนใยแมงมุมพาดตัว

๓. กายมุกฺขตา-จิตตมุกฺขตา มีลักษณะ ๓ คือ

(๑) เกิดเหมือนกายเนื้อตัวอุ่น และหายใจอ่อนนุ่มนัก

(๒) เกิดปรากฏแก่ปัญญาจักขุ เป็นเหมือนควันไฟและหมอกอ่อน ปกคลุมกายเนื้อตัวทั้งมวล

(๓) เกิดดูเหมือนกายเนื้อตัวเต็ม เป็นเหมือนยัดหมอนจะนั้น และเป็นเหมือนหยุดหายใจ

๔. กายกัมมัณฺณตา-จิตตกัมมัณฺณตา มีลักษณะ ๖ คือ

(๑) เกิดดูเหมือนกายเนื้อตัวอึดอัดและร้อนนิดหน่อย

(๒) เกิดในกาย เป็นเหมือนหาดทรายมีน้ำใส

(๓) เป็นเหมือนต่อมน้ำตกทับศิระชะ

(๔) เป็นเหมือนเหงื่อไหลออกจากตัวและหน้าในเวลาแดดร้อน

(๕) เกิดเป็นสมาธิเยือกเย็น เนื้อตัวหดหู่ และหายใจขัดนิดหน่อย

(๖) เกิดเป็นเหมือนผิวกายเป็นดังไขเหนียว และเป็นเหมือนผิงแดดในยามหนาว

๕. กายปาคุณฺณตา-จิตตปาคุณฺณตา มีลักษณะ ๔ คือ

(๑) เกิดดูเหมือนกายเนื้อตัวแวววาว ดุจหิ้งห้อยจับในที่มืด

(๒) เกิดดูเหมือนเนื้อตัวหนัก และเป็นลมเวียนศีรษะ ตาลาย

- (๓) เกิดลมขึ้นในหลัง ในท้อง เป็นเหมือนลมพัดขึ้นเบื้องบน
- (๔) เกิดเป็นก้อนเท่าลูกหมากหรือเท่ากำปั้นฝังอยู่ในท้องและ

อก หายใจขัดอยู่

- (๕) กายเนื้อตัวเกิดคายและแสบร้อน
- (๖) ให้เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ เป็นเหมือนคนหมุนกงจักร
- (๗) เกิดเป็นสมาธิให้กายเนื้อตัวหนักและหายใจคล่องสบาย
- (๘) ให้เกิดเวียนลงมาตั้งแต่ศีรษะจนถึงเอว เป็นเหมือนหมุน

กงจักรหรือกงเกวียน

- (๙) ตามตัวและศีรษะมีอาการเหมือนปลิงเกาะอยู่

๖. กายขุกตา-จิตขุกตา มีลักษณะ ๓ คือ

- (๑) ให้กายเนื้อตัวนั้นดูเหมือนเหี้ยดและแผ่อก
- (๒) ให้กายแผ่อกและแข็งเป็นรูปภาพที่เขียนไว้ และหายใจถี่ขึ้น
- (๓) เกิดเป็นสมาธิ กายเนื้อตัวและจิตตั้งมั่นอยู่สบายนัก

ยุคธรรมมีลักษณะดังกล่าวนี้ ที่ต่างจากนี้ก็มี

สุขสมาธิ

อาการต่อไปนี้เป็นลักษณะของสมาธิและนิमितประเภทต่างๆ ซึ่งจะปรากฏแก่ท่านผู้อบรมสมาธิ

๑. กายิกสุข มีลักษณะ ๓ คือ

- (๑) เกิดในกายให้เนื้อตัวเย็น แต่ผิวหนังเป็นดังลมอ่อนๆ
- (๒) ให้กายอุ่นนิดหน่อย และหายใจขัดนิดหน่อย
- (๓) เกิดในกายวัตถุให้สั่นและหมุนเวียน เป็นเหมือนปั่นผลหมาก

๒. อุปจารสมาธิ มีลักษณะ ๑๐ คือ

- (๑) เกิดปรากฏทั่วทั้งกาย มิได้ไหวติง

- ในที่มืด
- (๒) เกิดปรากฏดังสุมครอบทั่วทั้งตัว
 - (๓) เกิดปรากฏพองหนังหัวและศีรษะหนัก
 - (๔) เกิดปรากฏดังหิดผื่นกลัดหนอง
 - (๕) เกิดปรากฏดังเมฆปกคลุมทั้งตัว
 - (๖) เกิดปรากฏดังลงดำน้ำ
 - (๗) เกิดปรากฏดังขึ้นภูเขาสูง อาจมองเห็นทั่วทิศานุทิศ
 - (๘) เกิดปรากฏมีแสงรุ่งเรืองทั่วตัว ดังจุดไฟเข้าถ้ำหรือเข้าไป
 - (๙) เกิดปรากฏดังลมพัดกระพือขึ้นสู่ศีรษะ รวากะम्मสยาย
 - (๑๐) เกิดปรากฏดังพอใจตั้งมั่น และนั่งอยู่เป็นสุขสบายนัก
- มิได้ไหวติง

๓. อุกคหนิมิตในอานาปานสติ มีลักษณะ ๙ คือ

- (๑) ตลปิจุ (ปรากฏดังปุยนุ่น)
- (๒) กัปปาสปิจุ (ปรากฏดังปุยฝ้าย)
- (๓) วาตธารา (ปรากฏดังลมต้านไว้)
- (๔) เมฆสังฐาน (มีสังฐานดังเมฆ)
- (๕) อัคคิฐมะ (ปรากฏดังควันไฟ)
- (๖) นิละ (ปรากฏเป็นสีเขียว)
- (๗) ปิตะ (ปรากฏเป็นสีเหลือง)
- (๘) โลหิตะ (ปรากฏเป็นสีแดง)
- (๙) โอทาทะ (ปรากฏเป็นสีขาว)

๔. ปฏิภาคนิมิตในอานาปานสติ มีลักษณะ ๑๐ คือ

- (๑) จันทมณฑล (ปรากฏดังดวงจันทร์)
- (๒) สุริยมณฑล (ปรากฏดังดวงอาทิตย์)

- (๓) อมาจันทมนทล (ปรากฏดังดวงจันทร์ในวันดับ)
- (๔) มุขอาสาทะ (ปรากฏดังกระจกส่องหน้า)
- (๕) เมฆสันฐาน (ปรากฏมีสันฐานดังเมฆ)
- (๖) ตารกสันฐาน (ปรากฏมีสันฐานดังดวงดาว)
- (๗) ผลิกสันฐาน (ปรากฏมีสันฐานดังแก้วผลึก)
- (๘) จักกสันฐาน (ปรากฏมีสันฐานดังจักร)
- (๙) รตจักกะ (ปรากฏดังล้อรถ)
- (๑๐) พลาหกปฏละ (ปรากฏดังแผ่นวลาหก (กลีบเมฆ))

อภิญญา

จิตที่พัฒนาสูงขึ้นจนได้มานจัดเป็นจิตที่มีพลังสูงมาก เพราะสามารถกำจัดกิเลสอย่างกลางได้หมด ยิ่งได้มานในระดับที่สูงขึ้นก็ยิ่งมีพลังสูงขึ้น โดยปกติผู้ได้มานสามารถได้อภิญญาอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง “อภิญญา” แปลว่า “ความรู้ยิ่ง” คือ มีความรู้ความสามารถยิ่งกว่ามนุษย์ธรรมดา เป็นปรากฏการณ์ทางจิตในระดับสูง จิตที่ได้อภิญญานั้นเป็นจิตที่มีความสามารถสูงอย่างมหัศจรรย์ซึ่งมนุษย์ทั่วไปไม่อาจจะมีได้ อภิญญามี ๕ อย่าง คือ

- ๑. อิทธีวิธี (แสดงฤทธิ์ได้)
- ๒. ทิพพโสด (หุทิพย์)
- ๓. เจโตปริยญาณ (รู้ใจผู้อื่นได้)
- ๔. ปุพเพนิวาสานุสสติ (ระลึกชาติได้)
- ๕. ทิพพจักขุ (ตาทิพย์)^{๙๕}

อภิญญาทั้งห้าประการนี้สามารถเกิดขึ้นได้แก่ปุณฺณผู้ได้มานสมบัติ แต่ถือว่าเป็นเพียงผลพลอยได้ (By-product) จากการฝึกจิตหรือจากการ

^{๙๕} อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต ๒๒/๒๗๕/๓๑๑.

พัฒนาจิตเท่านั้น ไม่ใช่จุดมุ่งหมายหรือจุดหมายปลายทางของการฝึกอบรมจิต ในพระพุทธศาสนา เพราะจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการทำจิตให้เป็นสมาธิหรือได้ฌานในพระพุทธศาสนานั้นก็เพื่อกำจัดกิเลสอย่างกลางเป็นสำคัญ แล้วใช้สมาธิหรือฌานที่ได้นั้นให้เป็นบาทหรือเป็นทางที่จะก้าวขึ้นไปสู่ปัญญาเพื่อกำจัดกิเลสให้หมดในที่สุด แต่อย่างไรก็ตาม อภิญญาทั้งห้าประการนี้ แม้เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งก็เป็นสิ่งที่นักฝึกจิตต้องการได้กันไม่น้อยเช่นกัน เพราะทำบุคคลผู้ได้ให้เป็นผู้มีความสามารถพิเศษเหนือมนุษย์ทั่วไป และสามารถแสดงหรือทำสิ่งที่คนทั่วไปไม่อาจทำได้ เป็นความสำเร็จขั้นสูงทีเดียว แม้จะไม่ถึงขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนาก็ตาม

อภิญญาทั้งห้าประการนี้ ในปัจจุบันก็ยังมีผู้ทำได้กันอยู่ แม้แต่นักบวชนอกพระพุทธศาสนา เช่น พวกกฤษี หรือพวกนักบำเพ็ญสมาธิในอินเดียซึ่งยังมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันก็มี เช่น ท่านสตัยา ไสบาบา แห่งแคว้นอันธรประเทศในอินเดียภาคใต้ ซึ่งแสดงพลังจิตได้อย่างมหัศจรรย์ และกำลังเป็นข่าวไปทั่วโลกอยู่หลายปี แม้ในประเทศไทยก็ยังมีผู้แสดงอภิญญาได้บ้างข้อ เช่น อิทธิวิธี และเจโตปริยญาณ เป็นต้น แต่ท่านเหล่านั้นส่วนใหญ่เป็นพระภิกษุและไม่ค่อยปรากฏตัวให้คนทั่วไปได้ทราบ จึงรู้จักกันแต่ในหมู่คนที่รู้จักท่านบางคนหรือบางกลุ่มเท่านั้น อภิญญาทั้งห้าประการนี้ไม่ใช่ว่าผู้ใดฌานแล้วจะได้ทุกคน แต่จะได้เพียงบางท่านเท่านั้น และการที่จะได้นั้นก็ต้องฝึกจิตให้ชำนาญเพื่อให้ได้ อภิญญาข้อนั้นๆ และอภิญญาทั้งห้าประการนี้ ท่านกล่าวไว้ค่อนข้างละเอียดใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ในที่นี้จะนำมากล่าวเพียงโดยย่อเท่านั้น

อิทธิวิธี (แสดงฤทธิ์ได้)

“อิทธิวิธี” เป็นการแสดงฤทธิ์และอภินิหารต่างๆ เช่น การเดินไปบนน้ำ การล่องหนหายตัว การแปลงร่าง การเนรมิตสิ่งของต่างๆ คนเดียวทำให้เป็นหลายคน การบันดาลให้เกิดไฟ การบันดาลให้ฝนตกและให้เกิดลม การ

ย่นระยะทาง และการไปอย่างรวดเร็วเหมือนลัดนิ้วมือ เป็นต้น การที่จะให้ได้ อภิญญาข้อนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีอิทธิบาท ๔ คือ ความพอใจ (ฉันทะ) ความเพียร (วิริยะ) ความมีใจจดจ่อ (จิตตะ) และการใช้ปัญญาไตร่ตรอง (วิมังสา) พร้อมกับสมาธิแน่นแน มั่นคง ไม่หวั่นไหว เมื่อจิตมั่นคงดีแล้วก็เข้าฌานสมาบัติ ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงจตุตถฌาน ออกมาจากฌานแล้วอธิษฐานว่าจะต้องการ ฤทธิ์หรือปาฏิหาริย์ชนิดใด แล้วเข้าฌานอีก พอออกจากฌานก็อธิษฐานอีกครั้ง หนึ่ง ฤทธิ์หรือปาฏิหาริย์จะเกิดขึ้นตามที่อธิษฐาน

ทิพพโสต (หูทิพย์)

“ทิพพโสต” เป็นฌานที่ทำให้หูทิพย์ สามารถได้ยินเสียงต่างๆ ทั้ง ใกล้และไกล ไม่ว่าจะเป็นเสียงคนหรือเสียงสัตว์ หรือเสียงวัตถุใดๆ ที่เกินกว่าสามัญมนุษย์จะได้ยิน โดยสามารถกำหนดให้ได้ยินเฉพาะเสียงเดียวโดยเฉพาะ ก็ได้ การที่จะได้ทิพพโสต ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติทำนองเดียวกับการที่จะได้อิทธิวิธี แล้วเข้าสมาธิ นึกถึงเสียงที่อยู่ใกล้และหยายก่อน จากนั้นจึงค่อยๆ ขยายออกไป นึกถึงเสียงที่อยู่ห่างออกไปและที่ละเอียดขึ้นโดยลำดับ จนกระทั่งได้ทิพพโสต

เจโตปริยญาณ (รู้ใจผู้อื่น)

“เจโตปริยญาณ” หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ปรจิตตวิชา” (วิชารู้ใจผู้อื่น) เป็นญาณที่กำหนดรู้ใจคนอื่นด้วยใจตนเอง ผู้ใดคิดอย่างไรก็สามารถทายใจหรือรู้ใจของผู้นั้นได้หมด จนถึงกับมีศิษย์บางท่านไม่อาจอยู่กับอาจารย์กรรมฐานที่รู้ใจผู้อื่น เพราะตนเองคิดอย่างไร ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง อาจารย์รู้หมด ต้องระวังตัวอยู่มาก ผู้ใดมีจิตประเภทใด คือ โลก โกรธ หลง ฟุ้งซ่าน ผ่องใส ไม่โลก ไม่โกรธ ไม่หลง ท่านผู้ได้เจโตปริยญาณสามารถรู้ได้หมด ท่านกล่าวว่า การที่จะทำให้อาจารย์ญาณนี้ได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าฌานโดยการเพ่งอาโลกกสิณ (แสงสว่าง) เป็นอารมณ์ แต่เท่าที่ทราบ แม้ท่านผู้กำหนดอารมณ์กรรมฐานอื่น เช่น อานาปานสติ ก็สามารถรู้ใจคนอื่นได้เช่นกัน

ปุพเพนิวาสานุสสติ (การระลึกชาติได้)

“ปุพเพนิวาสานุสสติ” บางที่ท่านเรียกว่า ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ แปลว่า “ญาณที่ให้ระลึกชาติหนหลังได้” คือ อภิญญาจิตขั้นนี้ทำให้สามารถระลึกได้ถึงขั้นที่เคยอาศัยในภพก่อน คือการระลึกชาติได้นั่นเอง การที่จะได้อภิญญาขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าฌาน ๔ ตามลำดับ เมื่อออกจากฌานแล้วให้นึกถึงการเข้าฌานก่อน ย้อนไปหาการกระทำก่อนนั้นขึ้นไปตามลำดับจนกระทั่งระลึกถึงการกระทำในวันก่อน เดือนก่อน ปีก่อน และชาติก่อนตามลำดับ บางท่านสามารถระลึกได้เพียงชาติเดียวหรือสองชาติ แต่บางท่านสามารถระลึกย้อนไปไกลถึง ๑๐๐ ชาติ ๑,๐๐๐ ชาติ ก็ยังมี การที่จะระลึกได้ไกลเพียงได้นั้น อยู่ที่บุญบารมีที่ได้สั่งสมมา แต่การระลึกชาติได้นี้ แม้ท่านที่ไม่ได้ฌานก็ระลึกได้ แต่ส่วนมากระลึกได้เพียงชาติเดียว และมีคนระลึกได้อยู่ทั่วโลก ส่วนมากจะระลึกได้เมื่ออยู่ในปฐมวัย เพราะยังจำเหตุการณ์ของตนเมื่อชาติก่อนได้ดีอยู่ แต่เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ส่วนมากมักจะลืมเสีย แม้ในประเทศไทยเรานี้ก็มีผู้ระลึกชาติได้มากมาย แม้ในปัจจุบันนี้ก็ยังมีอยู่ ผู้สนใจในเรื่องเช่นนี้ย่อมทราบดี ในกรณีที่มีการระลึกชาติได้นี้ได้มีคนสนใจค้นคว้าและบันทึกกันไว้มากทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ ซึ่งปรากฏอยู่ในหนังสือต่างๆ ที่จัดพิมพ์ขึ้นในสมัยนี้หลายเล่ม แม้แต่ในหน้าหนังสือพิมพ์ และผู้ที่ค้นคว้าเรื่องการระลึกชาติหรือเรื่องตายแล้วเกิดใหม่ไว้มากเป็นพิเศษท่านหนึ่งคือชาวอังกฤษที่ชื่อนาย Francis Story ท่านผู้นี้ได้เดินทางไปสืบค้นและรวบรวมคนที่ระลึกชาติได้ในประเทศต่างๆ ทั้งอเมริกา ยุโรป และเอเชีย แม้ประเทศไทยเราเขาก็ได้เดินทางมาและได้รวบรวมเรื่องระลึกชาติได้ไว้เป็นจำนวนมาก และเขียนไว้หลายเรื่องในหนังสือ The Case of Rebirth ของเขา เป็นหนังสือที่น่าสนใจมากเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับการระลึกชาติได้

นอกจากนี้แล้ว การสะกดจิตย้อนภาพอันเป็นการค้นพบของนักจิตวิทยา และนักจิตเวชสมัยใหม่ก็ทำให้คนที่ถูกสะกดจิตระลึกชาติหลังของตนได้เช่นกัน ซึ่งนายแพทย์ด้านจิตเวชในสหรัฐอเมริกาได้ค้นพบเป็นคนแรก และนำมาใช้รักษาคนไข้บางคนเพื่อจะได้ทราบภูมิหลังอันลึกซึ้งและแท้จริงของคนไข้นั้นๆ และตามรายงานที่สำรวจ ปรากฏว่าผู้ที่ถูกสะกดจิตสามารถระลึกชาติหลังของตนเองได้จริง และเท่าที่เขาได้สำรวจแล้ว ปรากฏว่ามีส่วนถูกต้องตามความเป็นจริงเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะหมอเคซี หรือ มร. เอดการ์ เคน ทักก์ นับว่าเป็นผู้หนึ่งที่มีความสามารถมาก เพราะเขาได้ใช้วิชานี้รักษาคนไข้ให้หายได้ถึง ๓๐๐,๐๐๐ คน แม้ในประเทศไทยเราก็มีนักสะกดจิตย้อนภาพที่มีชื่อเสียงท่านหนึ่ง คือ อาจารย์กำจัด ทองมาร์ตน์ ท่านผู้นี้มีความเชื่อมั่นในเรื่องการตายแล้วเกิดใหม่และเรื่องการระลึกชาติตามหลักพระพุทธศาสนา ท่านได้ฝึกในเรื่องการสะกดจิตจนมีความชำนาญและสามารถสะกดจิตย้อนภาพได้อีกด้วย คือ เมื่อสะกดคนที่ถูกสะกดหลับลงไปแล้ว ท่านก็จะถามเรื่องราวในอดีตย้อนไปตามลำดับจนกระทั่งถึงชาติที่ล่วงมาแล้ว และมีเรื่องที่คุณคิดว่าออกมาด้วยวิธีนี้มากที่สุดทีเดียว ทั้งนี้ ท่านบอกว่าเพื่อสนับสนุนหลักคำสอนเรื่องตายแล้วเกิดใหม่เป็นสำคัญ อาจารย์กำจัดนี้ชอบไปแสดงปาฐกถาเรื่องการสะกดจิตตามสถานที่ต่างๆ และมีการสะกดจิตให้ดูทุกครั้งทีไปแสดง ซึ่งมีผู้ฟังผู้ชมเป็นจำนวนมากในแต่ละครั้ง เช่น การไปแสดงปาฐกถาเรื่องการสะกดจิตให้แก่นักเรียนเตรียมทหารจำนวนหลายร้อยคนที่โรงเรียนเตรียมทหารเมื่อปี ๒๕๒๒ มีนักเรียนเตรียมทหารอาสาสมัครขึ้นบนเวทีให้สะกดจิตของตนเป็นจำนวนมาก แต่ท่านเอาไว้สำหรับสะกดจิต ๒๕ คนเท่านั้น เพราะสถานที่บนเวทีจำกัด ในจำนวนนักเรียน ๒๕ คนนั้น อาจารย์กำจัดสะกดหลับไป ๒๔ คน เหลือเพียงคนเดียวที่ไม่หลับ เพราะไม่ยอมทำตามกฎ และในครั้งนั้นได้มีสะกดจิตย้อนภาพด้วย ซึ่งได้รับความสนใจจากผู้ฟังผู้ชมมาก แม้แต่ผู้ถูกสะกดจิตก็มีความสนใจมากเช่นกัน ปัจจุบันมีผู้สนใจเรื่องการสะกดจิตไปศึกษาวิธีสะกดจิตกับอาจารย์กำจัดอยู่หลายท่าน แต่ในปัจจุบัน ท่านได้ถึงแก่กรรมไปแล้ว

เรื่องการระลึกชาติได้นี้ ถ้าจะบรรยายให้ละเอียดโดยยกเอาคนที่ระลึกชาติได้ในประเทศต่างๆ ในสมัยปัจจุบันมาประกอบด้วย ก็จะต้องเป็นหนังสือเล่มหนึ่งต่างหากทีเดียว ในที่นี้ขอชี้แจงให้เห็นแต่เพียงว่า คนที่ระลึกชาติได้มีอยู่จริง แม้แต่ในสมัยปัจจุบัน แต่การทำตนเองให้ระลึกชาติได้นั้น ผู้ปฏิบัติต้องบำเพ็ญฌานด้วยวิธีดังที่กล่าวมาแล้วในตอนต้น หากทำได้ถูกวิธีและมีบุญวาสนาพอก็มีทางสำเร็จได้

ทิพพจักขุ (ตาทิพย์)

อภิญญาข้อนี้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเรียกว่า “จุตูปปาตญาณ” แปลว่า “ญาณรู้จักจุติและกำเนิดของสัตว์ทั้งหลาย” แต่ในคัมภีร์ฉกกนิบาต อังคุตตรนิกาย เรียกอภิญญาข้อนี้ว่า “ทิพพจักขุ” คือ มีตาทิพย์ บริสุทธิกว่าตาสามัญของมนุษย์ สามารถมองเห็นสิ่งที่ถูกปิดบังหรือถูกกันไว้ได้ แม้ที่เล็กละเอียดหรืออยู่ไกลก็สามารถเห็นได้ รวมทั้งรู้จักจุติและกำเนิดของสัตว์ที่กำลังตายและที่กำลังเกิดอยู่ในภพภูมิต่างๆ ได้ด้วย การที่จะบรรลุอภิญญานี้ได้ ท่านกล่าวว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าฌานโดยเพ่งเตโชกสิณ (ไฟ) โอทาทกสิณ (ของสีขาว) หรืออาโลกกสิณ (แสงสว่าง) อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์ แต่เท่าที่ทราบ แม้ผู้ที่เจริญกรรมฐานอย่างอื่น เช่น อานาปานสติ ก็สามารถบรรลุอภิญญาข้อนี้ได้

อภิญญาทั้งห้าประการนี้ไม่ใช่จะเกิดขึ้นได้ง่ายเลย เพราะต้องผ่านฌาน รวมทั้งต้องใช้ความเพียรพยายามและบุญญาธิการที่สั่งสมไว้เมื่อชาติปางก่อนสนับสนุนด้วย แต่ก็ยังมีท่านที่ทำได้อยู่ ผู้ใดสามารถได้อภิญญาจิตจัดว่าเป็นผู้มีบุญควรแก่การเคารพบูชา เพราะเป็นผู้มีความสามารถพิเศษเหนือสามัญมนุษย์ทั่วไป เนื่องจากได้พัฒนาจิตของตนขึ้นสู่ระดับสูงจนมีมหิทธานุภาพในตัวเอง อันสามารถใช้คุ้มครองตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุขและปลอดภัยได้ในขอบข่ายที่กว้างขวาง



พลังของจิตเป็นสิ่งมหัศจรรย์
จิตของมนุษย์นั้นสามารถพลิกสถานการณ์เลวร้าย
ให้กลายเป็นดีได้ทุกสถานการณ์
หัวใจแห่งความสำเร็จของชีวิตนั้น
ไม่ได้อยู่ที่ไหนไกลตัวทั้งสิ้น
แต่อยู่ที่ “จิต” หรือ “ความคิด” ของมนุษย์นั่นเอง
นี่คือความมหัศจรรย์ของจิต
เป็นความมหัศจรรย์ที่เกิดจากสิ่งง่ายๆ
แต่ทรงพลังานุภาพอย่างมากมายมหาศาล

ISBN : 978-616-526-053-4



ราคา ๑๖๙ บาท